NEFİS

Hz. Peygamber (sav) Veda Hutbesi'ni verdiğinde, henüz on yedisinde genç bir sahâbî olan Fedâle b. Ubeyd, bu konuşmaya tanık olmuş ve ondan şu kesiti bizlere aktarmıştır:

أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِالْمُؤْمِنِ مَنْ أَمِنَهُ النَّاسُ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ وَالْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ النَّاسُ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ وَالْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ وَالْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ الْخَطَايَا وَالذُّنُوبَ

"Dikkat edin, size mümini tanıtıyorum; o, insanların can ve mal hususunda güvendiği kişidir. Müslüman; elinden ve dilinden insanlara zarar gelmeyendir. Mücahid, Allah'a itaat yolunda nefsiyle mücadele eden; muhacir ise hata ve günahları terk eden kişidir."[1]

Allah Resûlü'nün (sav) bu konuşmasını yaptığı esnada Müslüman coğrafyası Mekke ve Medine'nin dışına çoktan taşmış, böylece Müslümanlar dünya nimetleriyle tanışmaya başlamıştı. Bu durumun farkında olan Peygamberimiz (sav) son konuşmasında, Müslümanların bu maddî kazanımları neticesinde içine düşebilecekleri tehlikeye işaret etmişti. Bu tehlike, nefsin arzu ve ihtiraslarından, tamahkârlığından başka bir şey değildi. O hâlde mümin için esas cihad, mücadele yeni başlamıştı.

"Nefis" in Tanımı:

Şu hâlde öncelikle "Nefis nedir?" sorusunu cevaplamak gerekmektedir. Arap dilinde, ruh, hayat, nefes, varlık (bir şeyin kendisi, hakikati), zât, insan, can, candan kinaye olarak akıcı hâldeki kan gibi anlamların yanı sıra, hevâ ve heves, bedenden kaynaklanan süflî arzular gibi anlamlara gelen[3] nefis, Kur'an ve hadislerde de ruh,[4] Allah'ın zâtı,[5] insanın kendisi, kişi,[6] kalp veya gönül[7] din kardeşi[8]gibi anlamlara gelmektedir.

Bunların dışında nefis, insanın içindeki kötü duyguların, meşru olmayan isteklerin[9] kaynağı karşılığında da kullanılmıştır ki, İslâm geleneğinde daha çok bu olumsuz şekliyle ön plana çıkmıştır. Hem Kur'an'da hem de hadislerde nefsin bu yönünü öne çıkaran ifadelere rastlamak mümkündür.

Kur'an'ın beyanına göre nefis, şeytanın vesveselerine kapılarak onunla iş birliğine girer, fakat şeytan, nefsine uyarak hareket edenleri hesap gününde yüz üstü bırakır.[10] Nefis, sadece şeytanın fısıltılarına kanmakla kalmaz, ayrıca kendi de insana birtakım kötülükleri yapması yönünde vesvese verir:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِه نَفْسُهُ وَنَحْنُ اَقْرَبُ اِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

"Andolsun ki, insanı biz yarattık ve nefsinin ona verdiği vesveseyi de biz biliriz. Biz ona şah damarından daha yakınız."[2]

...وَاُحْضِرَتِ الْاَنْفُسُ الشُّحَّ...

---

[1] İbn Hanbel, VI, 22

[2] Kaf 50/16.

“Nefisler kıskançlığa ve bencil tutkulara hazır (elverişli) kılınmıştır.”[3]

Kur'an, bu ayetlerde nefsin süflî duyguların kaynağı olduğunu ve bunun, insanın yaratılışında yani fıtratında bulunduğunu ifade etmektedir.

Mısır Azizi'nin hanımı, Hz. Yusuf'un gönlünü çelmek üzere onu davet ettiğinde, Hz. Yusuf kendisi de bir an onu arzulamış ama derhâl Allah'a sığınmıştı.

وَمَا اُبَرِّئُ نَفْسي اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبّي...

“Yine de ben bütünüyle nefsimi temize çıkarmıyorum. Çünkü Rabbimin merhamet ettikleri hariç insan nefsi/benliği kötülüğe sürüklemeye yatkındır.”[4]

Yusuf kıssasında da işaret edildiği gibi, peygamberler dâhil hiç kimse nefiste uyanan arzu ve isteklerden korunmuş değildir. Nefsinin meşru olmayan isteklerden berî olduğunu iddia eden kimse, insan fıtratını inkâr etmiş sayılır. Ancak Resûl-i Ekrem'in hadislerinde de ifade ettiği gibi, insan, pratiğe aksetmedikçe nefsinden geçirdiği kötü düşünce ve vesveselerden sorumlu değildir.

إِنَّ اللَّهَ تَجَاوَزَ عَنْ أُمَّتِى مَا حَدَّثَتْ بِهِ أَنْفُسَهَا ، مَا لَمْ تَعْمَلْ أَوْ تَتَكَلَّمْ

“Allah ümmetimden onu yapmadığı veya konuşmadığı sürece kendi içinden geçirdiği şeylerden sorumlu tutmayacaktır”[5]

Nefsanî arzuların hayat bulup bulmaması, her insanın otokontrol gücüne göre değişir. İnsan özgür iradesiyle kendi lehine veya aleyhine karar verecek ve bu kararından da kendisi sorumlu tutulacaktır. Dolayısıyla erdem, gayri meşru, süflî arzulara sahip olmamak değil, bu tür duygular nefiste uyandığı zaman onları dizginleyebilmektir.

Nefis Terbiyesi:

Bunun yolu da daha çok kimi mistik öğretilerin etkisinde kalan ve yer yer geleneğimizde de izlerine rastladığımız nefse ızdırap çektirmek suretiyle onu köreltmeyi esas alan yaklaşımla hareket etmek değildir. Bu, Müslümanlığın özüyle bağdaşmayan bir algıdır. Dinimizde nefsi kötülemek ve ezmek değil, tezkiye etmek ve arındırmak esastır. Nitekim Yüce Allah şöyle buyurmaktadır:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوّٰيهَا﴿7﴾ فَاَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوٰيهَا﴿8﴾ قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰيهَا﴿9﴾

“Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneğini) ilham edene andolsun ki, nefsini arındıran kurtuluşa ermiştir. Onu kötülüklere gömüp kirleten kimse de ziyana uğramıştır.”[6]

Nefsi tezkiye etmek en basit ifadeyle çirkin huy ve davranışları terk edip, güzel huylara sahip olmaya çalışmaktır. Bunu başarabilmenin yolu nefsi sık sık hesaba çekmektir. Nitekim büyük sahâbî Hz. Ömer şöyle demiştir:

---

[3] Nisa, 4/128.
[4] Yusuf, 12/53.
[5] Buhari, Talak, 11.
[6] Şems, 91/7-9

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الأَكْبَرِ وَإِنَّمَا يَخِفُّ الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا

"Hesaba çekilmeden önce kendinizi hesaba çekin, büyük hesap günü için kendinizi hazırlayın! Çünkü kıyamet gününde hesap, ancak dünyada iken kendisini hesaba çekenler için kolay olacaktır."[7]

Şu hâlde daha çok "insanın kendisi" anlamına gelen nefsin potansiyel tehlike veya düşman şeklinde düşünülmesi yanlıştır. Nefis, iyiliği ve kötülüğü, fazileti ve rezaleti aynı anda barındıran bir alandır.

"Nefisle mücadele" insanın kendisiyle, hırslarıyla, bitmek tükenmek bilmeyen istek ve arzularıyla imtihanından başka bir şey değildir. Resûl-i Ekrem akıllı olmanın bir işareti olarak sunduğu bu mücadelenin nasıl yapılacağını şu hadisiyle bizlere öğretmiştir:

الْكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ

"Akıllı kişi, nefsine hâkim olan ve ölüm sonrası için çalışandır. Zavallı (ahmak) kişi ise nefsinin arzu ve isteklerine uyan (ve buna rağmen hâlâ) Allah'tan (iyilik) temenni edendir."[8]

وَلَا يَغُرَّنَّكُمْ بِاللّٰهِ الْغَرُورُ

"Şeytan, sizi Allah'la (O'nun affına güvendirerek) aldatmasın."[9] âyetinde de ifade edildiği gibi şeytan "Nasıl olsa Allah affedicidir." düşüncesini insana sürekli telkin etmek suretiyle nefse kolay bir şekilde nüfuz edebilmektedir.

Nefis ya şeytandan ya da melekten aldığı ilhamla hareket eder. Şeytan, insana, yaşadığı anın tadını çıkarması yönünde cazip görünen telkinlerde bulunurken, melek yapacağı davranışın neticesini düşünmesini ilham eder.

İnsana ateşin yolunu açan, onu kolaylaştıran ve cazip hâle getiren, bir taraftan da cennetin yolunu zorlaştıran istek ve arzularla mücadele etmek kolay değildir. Hatta Allah'ın rahmeti olmasa bu cihaddan başarıyla çıkmak mümkün değildir. Bu yüzden Allah Resûlü'nün bazı dualarında nefsinin kötülüklerine karşı Allah'a sığındığını görüyoruz. O (sav) ashâbına, sabah, akşam ve yatarken şu duayı yapmalarını öğütlemiştir:

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ أَنْتَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَالْمَلاَئِكَةُ يَشْهَدُونَ أَنَّكَ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ فَإِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ أَنْفُسِنَا وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَشِرْكِهِ وَأَنْ نَقْتَرِفَ سُوءًا عَلَى أَنْفُسِنَا أَوْ نَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ

[7] Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 25.
[8] Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 25
[9] Lokman, 31/33.

“Ey göklerin ve yerin yaratıcısı, gizliyi ve aşikârı bilen Allah'ım! Sen her şeyin sahibisin. Senden başka ilâh olmadığına melekler de şahitlik ederler. Biz nefislerimizin ve (Allah'ın rahmetinden) uzaklaştırılmış olan şeytanın şerrinden, onun bizi şirke düşürmesinden, kendimize ve herhangi bir Müslüman'a kötülük yapmaktan sana sığınırız.”[10]

Her ne kadar geleneğimizde olumsuz bir çağrışıma sahip olmuş olsa da nefis, yaratılıştan kendisine ilka' ve ilham edilen takva[28] sebebiyle iyi ve güzel duyguların da kaynağıdır. Dolayısıyla nefsi tahkir etmek, onu küçük düşürmek doğru değildir. Nitekim Nebî (sav) bir hadisinde

لاَ يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ خَبُثَتْ نَفْسِى . وَلَكِنْ لِيَقُلْ لَقِسَتْ نَفْسِى

“Sakın biriniz 'Nefsim habis oldu (kirlendi).' demesin. Ancak 'Nefsim, içim daraldı.' desin!”[11] buyurarak, “habis” gibi kötü bir kelimenin nefsi anlatırken kullanılmasını istememiş, başkalarının hakareti bir yana Müslüman bir kimsenin bizzat kendisi için saygınlığını zedeleyecek, izzetinefsine dokunacak ifadeler kullanmamasını öğütlemiştir.

Öte yandan Allah Resûlü (sav) müminin nefsine eziyet etmesini de hoş karşılamamıştır. Bir defasında Resûl-i Ekrem'in (sav),

لاَ يَنْبَغِى لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ

“Mümin kişiye nefsini küçük düşürmesi yaraşmaz.” demesi üzerine ashâb,

قَالُوا وَكَيْفَ يُذِلُّ نَفْسَهُ

“Kişinin nefsini küçük düşürmesi nasıl olur?” diye sormuş, O da,

يَتَعَرَّضُ مِنَ الْبَلاَءِ لِمَا لاَ يُطِيقُهُ

“Gücünün yetmediği işlere kalkıştığı için birçok belaya duçar olur.” karşılığını vermiştir.[12]

Yine

...وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا...

“Nefsinizin üzerinizde hakkı vardır.” ifadesi, Rahmet Peygamberi'nin bu husustaki yaklaşımını özetleyen önemli bir hadistir.

Allahu Teala, nefisini hevâdan sakındıran, yani onu çirkin istek ve arzulara boyun eğmekten alıkoyanlar için, cennetin yegâne barınak olduğu müjdesini vermektedir.

وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوٰى ﴿40﴾ فَاِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوٰى ﴿41﴾

“Kim nefsinin cimriliğinden, hırsından korunursa, işte onlar kurtuluşa erenlerin ta kendileridir.”[13]

---

[10] Ebû Dâvûd, Edeb, 100
[11] Buhari, Edeb, 100.
[12] İbn Mace, Fiten, 21.

Bugün hapishanelerin dolup taşması, intihar vakaları ve aile içi huzursuzlukların yanında toplumu sarsan daha birçok olumsuzluğun, bireyin bir anda, düşünmeden, kontrolsüzce yaptığı bir davranıştan, nefsinin gayri meşru, geçici bir isteğine boyun eğmesinden kaynaklandığı unutulmamalıdır.

Bu süreçte müminin akıllı ve basiretli davranması, çevreden gelecek olumsuz telkinlere karşı nefisini kontrol altına alabilmesinde son derece önemlidir. Ancak yeterli değildir. Bu noktada mümin, Rabbiyle olan bağlarını sağlam tutmaya çalışmalı ve O'nun yardımı ve merhameti olmadan nefsini kontrol altına alamayacağını unutmamalıdır. Bu bakımdan Zeyd b. Erkam vasıtasıyla Peygamber Efendimizden (sav) öğrendiğimiz şu dua dilimizden düşmemelidir:

اللَّهُمَّ إِنِّى أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِى تَقْوَاهَا وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلاَهَا اللَّهُمَّ إِنِّى أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لاَ يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لاَ يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لاَ تَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لاَ يُسْتَجَابُ لَهَا

"*Allah'ım! Âcizlikten, tembellikten, korkaklıktan, cimrilikten, bunaklıktan, kabir azabından sana sığınırım. Allah'ım! Nefsime, senden sakınma şuurunu (takvasını) ver ve nefsimi arındır. Onu en iyi arındıracak olan sensin. Onun koruyucusu da onun efendisi de sensin. Allah'ım! Fayda vermeyen ilimden, huşû duymayan kalpten, doymayan nefisten ve kabul edilmeyen duadan sana sığınırım.* "[38]

[13] Naziat, 79/40-41.